

Salsa Sencilla

Tiempo de preparación : 15 minutos

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

1 taza Tomates, enlatados, picados

1 taza frijoles negros

1/2 taza maíz, enlatado, grano entero, sin agregar sal y azúcar, escurrido

1/4 taza pimiento verde, picado

1/4 taza Aderezo italiano para ensaladas, bajo en grasa

1/4 cucharadita ajo en polvo

1 Cilantro, fresco, picado



Preparación

1. Escorra los tomates, los frijoles negros y el maíz.
2. Pique el pimiento verde. Lave el cilantro. Píquelo.
3. Mezcle los tomates, frijoles negros, maíz, pimiento verde, ajo en polvo, cilantro y aderezo italiano en un tazón mediano.
4. Refrigérela por una hora
5. Sirvala con 1 onza (aproximadamente 9 chips) de tortillas chips horneadas.

Notas

Porción: 1/2 taza

Recomendaciones para servir:

Un toque cítrico y colorido. Agradable para los ojos y los

paladares. Tomates jugosos y picados, maíz amarillo, frijoles negros y pimiento verde mezclados con cilantro fresco y aderezo italiano servido con chips de tortillas horneadas hacen un acompañamiento apetitoso y saludable.

Benton Elementary School (Recipes for Healthy Kids Challenge)